

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 1 de mayo de 2024**

### **Qué hacen los expertos para prevenir el Alzheimer**

#### **Expertos mundiales lanzan el Día Mundial de la Prevención del Alzheimer el 15 de mayo**

OMNS (1 de mayo de 2024) Un grupo de científicos de la salud cerebral líderes en el mundo se ha unido para lanzar el Día de la Prevención del Alzheimer. El día, que tendrá lugar el 15 de mayo, tiene como objetivo crear conciencia sobre las formas científicamente comprobadas de prevenir el Alzheimer.

Si le pregunta a una persona promedio qué causa el Alzheimer, probablemente dirá que "está en los genes". En realidad, aproximadamente uno de cada cien casos es causado por genes. "Puede ser posible prevenir hasta el 80% de los casos de demencia si se atacan todos los factores de riesgo conocidos, incluida la reducción de la homocisteína, las vitaminas B y los omega-3, que se encuentran en el pescado azul". dice el principal experto en prevención de China, el profesor Jin-Tai Yu, de la Universidad Fudan de Shanghai. "Sin fármacos clínicamente eficaces y con un papel mínimo de los genes, nuestra atención debe centrarse en realizar cambios en la dieta y el estilo de vida que reduzcan el riesgo de desarrollar demencia". dice el profesor David Smith, ex subdirector de la división de Ciencias Médicas de la Universidad de Oxford. Su investigación ha demostrado hasta un 73 por ciento menos de contracción cerebral en aquellos que reciben suplementos de vitamina B con suficiente omega-3. Josh Miller, profesor de Ciencias de la Nutrición en la Universidad de Rutgers, Nueva Jersey, está de acuerdo: "Ciertamente podríamos prevenir un porcentaje significativo de casos de demencia si se abordaran todos los factores de riesgo conocidos relacionados con la nutrición".

Son miembros de un grupo de expertos de 30 científicos líderes en salud cerebral en los EE. UU., el Reino Unido, China y Japón, que están lanzando el Día de la Prevención del Alzheimer el 15 de mayo con un sitio web [alzheimersprevention.info](http://alzheimersprevention.info) que determina qué está impulsando su riesgo futuro y qué hacer para reducirlo.

"Cuido mi consumo de azúcar. La fructosa, rica en jugos de frutas y escondida en muchos alimentos procesados, es una de las principales causas del Alzheimer. Si desea prevenir el Alzheimer, guarde el azúcar para el postre". dice el Dr. Robert Lustig, profesor emérito de pediatría de la Universidad de California. La psiquiatra formada en Harvard, la Dra. Georgia Ede, también recomienda reducir los carbohidratos. "Al Alzheimer a veces se le llama 'diabetes tipo 3' porque el 80% de los casos muestra resistencia a la insulina, lo que dificulta que el cerebro utilice los carbohidratos para obtener energía. Una dieta cetogénica mejora la resistencia a la insulina y genera cetonas a partir de la grasa para ayudar a energizar el cerebro". Ella dice. La investigación del profesor canadiense Stephen Cunnane ha demostrado que en las personas que se encuentran al inicio de la enfermedad de Alzheimer, los beneficios cognitivos de una bebida cetogénica se deben directamente a mejores niveles de energía en el cerebro.

"En Estados Unidos, 61 millones de personas beben en exceso. El consumo excesivo de alcohol es el factor de riesgo modificable más importante para el desarrollo de demencia temprana". dice el psiquiatra Dr. Chris Palmer, también de la Facultad de Medicina de Harvard.

Al igual que el profesor David Smith de Oxford, el experto en prevención Dr. Atsuo Yanagisawa de Japón come pescado y complementa su vitamina B12 todos los días.

El Dr. Bill Harris, destacado experto en omega-3, dice: "Complemento omega-3 y como pescado triturado (salmón, caballa, anchoas o atún blanco, sardinas, arenque) con alto contenido de omega-3. Mi consejo es lleve su índice de omega-3 a la zona saludable y manténgalo allí".

"Un estilo de vida activo es un paso clave en la prevención del Alzheimer. En particular, mejorar la masa y la fuerza muscular está fuertemente relacionado con un menor riesgo de demencia y una mejor salud cerebral, con beneficios significativos incluso si comenzamos a hacer ejercicio más tarde en la vida". dice Tommy Wood, profesor asistente de neurociencia en la Universidad de Washington. "Dormir lo suficiente también es esencial para ayudar al cerebro a recuperarse".

El Dr. David Perlmutter, autor de best sellers y neurólogo del New York Times, señala que "en virtud de las elecciones simples de estilo de vida que hacemos a diario, somos los arquitectos del destino de nuestro cerebro. Esto es verdadero empoderamiento".

Cada experto ha grabado una película de tres minutos de una única acción que cualquiera puede realizar para prevenir el Alzheimer. El sitio web [alzheimersprevention.info](http://alzheimersprevention.info) también tiene un control de prevención del Alzheimer de 3 minutos que cualquiera puede realizar para descubrir qué acciones reducirán su riesgo futuro y la oportunidad de registrar su propia acción sobre "lo que hago para prevenir el Alzheimer".

"El Alzheimer tarda varias décadas en desarrollarse y sabemos en gran medida qué lo provoca". dice Patrick Holford de la organización benéfica de prevención [foodforthebrain.org](http://foodforthebrain.org), que encabeza la campaña. "Necesitamos cambiar el paradigma para hacer realidad la prevención. De eso se trata el Día de la Prevención del Alzheimer".

### **La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular**

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>